

# つだより

横浜市都田地区センター  
横浜市都田地域ケアプラザ

第31号  
2025年1月発行

住所 横浜市都筑区東方町655-4  
TEL 045-945-0076(代)  
発行責任者 桑島 主税

休館日 毎月第3月曜日  
(祝日の場合は翌日となります)  
1月の休館日は20日(月)です

## 謹賀新年

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます  
本年は都田地区センター 都田地域ケアプラザもおかげさまで4年目を迎えます  
引き続き「地域福祉への貢献」という役割を果たすために 高齢者支援 子育て支援  
障害者支援はもちろんのこと 地域すべての皆様のための施設として運営して参ります  
本年も地域の皆様のご支援とご協力を賜りますよう よろしくお願ひ申し上げます

令和七年 元旦  
横浜市都田地区センター 地域ケアプラザ 施設長 桑島 主税



### 薬膳らぼ・春

季節に応じた生活をしながら体を整えていく養生  
冬から春に向けた健康方法を学びます

日時: 2月19日(水) 10時~11時30分  
持ち物: 筆記用具  
参加費: 500円  
申込: 1月17日(金)10時~  
対象: 成人 先着10名  
お電話または来館にて



### ピラティスで美しく

2月7日、14日(金)  
10時~11時

伸縮性のある特殊な布を使って体幹を鍛えて美しい姿勢をめざします  
参加費: 1,000円(全2回)  
対象: 2回参加できる成人70歳未満の方  
先着18名  
持ち物: ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装  
申込: 1月11日(土)10時~  
お電話または来館にて

### 冬の星空かんさつ

2月22日(土)

18時30分~19時30分  
冬の夜空を観察しよう!  
(雨天時工作)

参加費: 300円  
対象: 小学生と保護者8組  
持ち物: 飲み物  
申込: 1月18日(土)10時~  
お電話または来館にて  
保護者による申込

※ 内容の詳細については、お電話または窓口までお問い合わせください。お待ちしております。

横浜市都田地区センター・地域ケアプラザ

045-945-0076(代)

# 座・うんどう

先生のご指導のもと、月2回のペースで  
音楽に合わせて手足の指を動かし  
脳を働かせる運動をします  
座って安全にできます

日時：1月 8日・22日  
2月 12日・26日  
3月 12日・26日  
第2・第4水曜日  
10時～11時30分

参加費：300円/回

申込：電話または窓口にて受付中

# 放課後の都田

学校が終わったら、都田地区センター  
地域ケアプラザで遊ぼう！

宿題やポッチャ、けん玉、お手玉、  
トランプ、折り紙など色々なことが  
できます。

一度遊びに来てみてね！

1月は

1月8日(水)、1月15日(水)

午後2時～4時に開いてるよ！



# 地区センター利用者懇親会

皆様の声をお聞かせください

日時：1月18日(土)

10時～11時

開催場所：多目的室(中・小)

今年度も地区センターをご利用の登録団体様と  
懇親会を予定しています。今回は2025年5月  
から始まる登録団体の3年目の更新手続きに  
ついてもお説明いたします。より良い施設運営の  
ためご協力をお願いいたします。



# 司法書士 巡回相談会

司法書士による

個別無料相談会を開催します

日時：2月15日(土)

14時～16時

※個別相談は4組限定

相談時間は1組30分です

申込：1月4日(土)10時～

お問い合わせ

都田地域ケアプラザ

包括支援センター 担当 野口

TEL 045-945-0076



# 介護保険の申請・相談はケアプラザでも行っています。

職員不在の場合がございますので、お手数ですが事前にご連絡の上  
お越しください。状況に応じて訪問もいたします。お気軽にお声掛けください。

地域包括支援センター相談専用電話 TEL:045-943-1130



横浜市都田地区センター・地域ケアプラザ TEL:045-945-0075

〒224-0045 横浜市都筑区東方町 655-4

045-945-0076

【開館時間】 平日・土曜 9:00～21:00  
日曜・祝日 9:00～17:00

休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)  
駐車場 12台 ※駐車場にはかぎりがあります